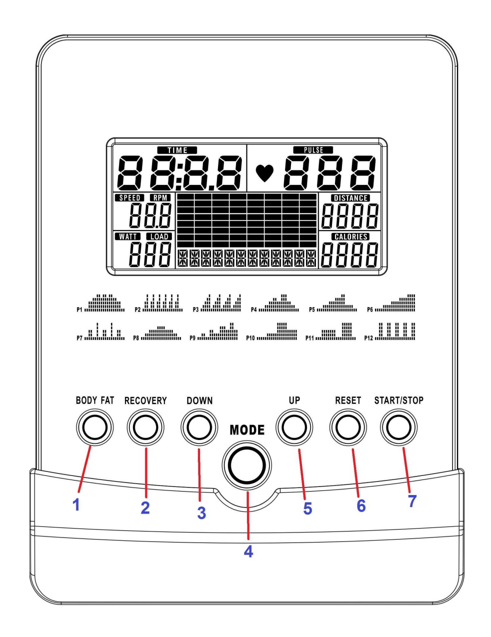
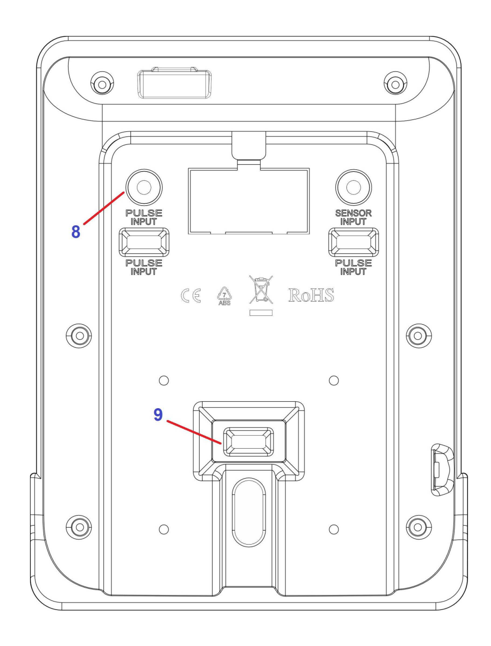
F





Fonctions des boutons

1 Bouton Body Fat
2 Calcul du temps de recuperation
3 Bouton Down
4 Bouton Mode
5 Bouton Up
6 Bouton remise a zero
7 Bouton Star / Stop
8 Branchement du hand grip
9 Branchement du cable

FONCTION DES TOUCHES :

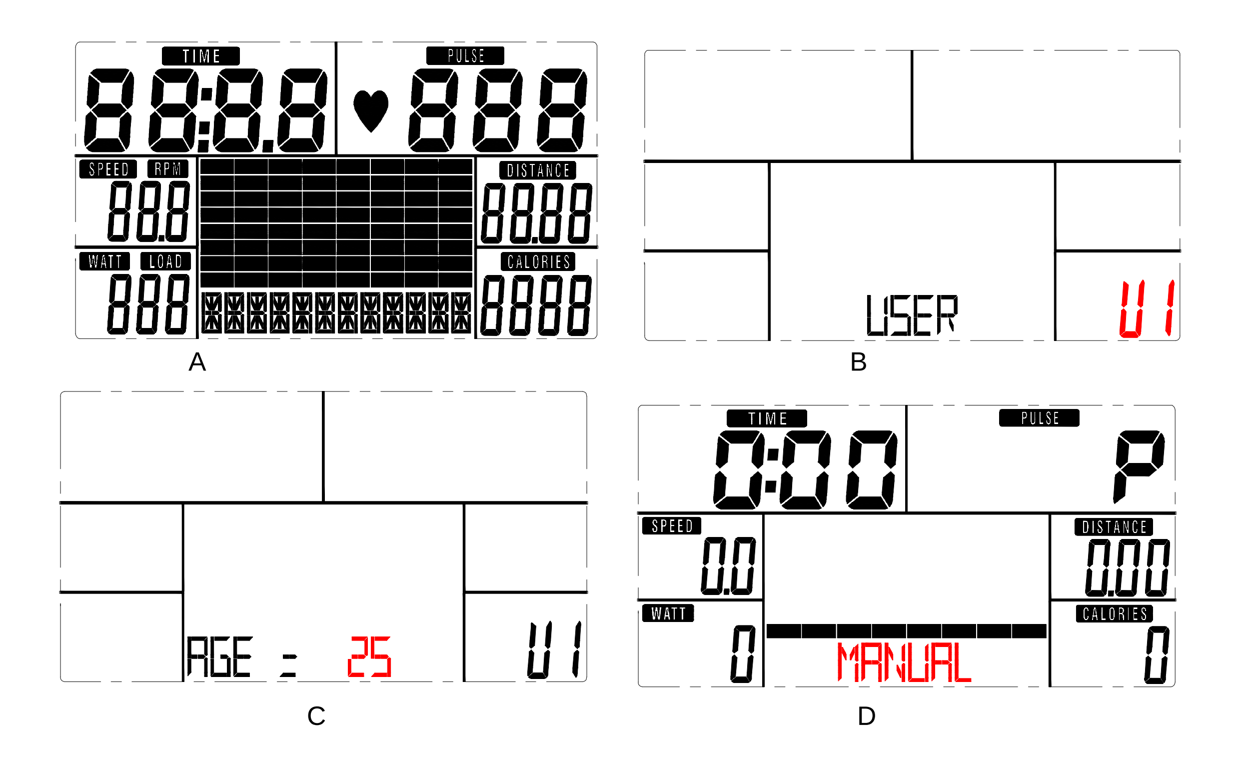
MODE/ENTER	Dans le mode stop, le mode sert à confirmer tous les réglages de données et à entrer dans le programme.
RESET	Dans le mode stop, appuyez sur cette touce pour retourner au menu principal.
START/STOP	Pour commencer ou arrêter l'exercice.
RECOVERY	Pour tester le statut de retour au calme de la fréquence cardiaque.
UP	Pour sélectionner le mode d'entraînement et ajuster une valeur vers le haut.
DOWN	Pour sélectionner le mode d'entraînement et ajuster une valeur vers le bas.
BODY FAT	Pour la mesure de la masse graisseuse.

AFFICHAGE DES DONNEES D'EXERCICE :

TIME	Affichage 0:00~99:99 ; Réglage 0:00~99:00
DISTANCE	Affichage 0.00~99.99 ; Réglage 0.00~99.90km
CALORIES	Affichage 0~9999 ; Réglage 0~9990
PULSE	Affichage P-30~230 ; Réglage 0-30~230
SPEED	0.0~99.9km
RPM	0~999

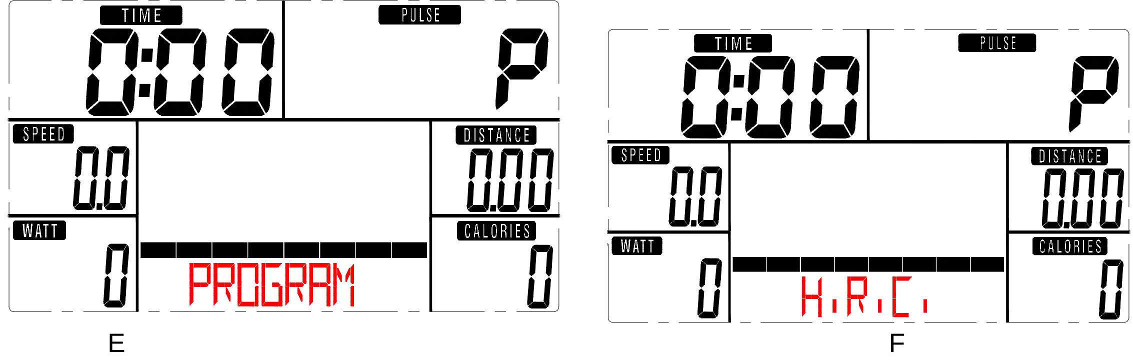
MODE D'EMPLOI

1. Connectez la prise et l'ordinateur s'allume avec un long bip, l'écran affiche tous les segments (dessin A) pendant 2 secondes et entre dans le mode de réglage des données personnelles (sexe, âge, taille et poids) pour U1~U4. (dessin B~C)
2. Après le réglage des données, l'ordinateur affiche le menu principal (dessin D).



A B
C D

3. Dans le menu principal, le premier programme MANUAL clignote, l'utilisateur peut utiliser les touches UP et DOWN pour sélectionner MANUAL →PROGRAM (12 profils) (dessin E)→PROGRAM→USER PROGRAM→HRC..



E F

4. Démarrage rapide et Manuel :
   Avant l'exercice dans le mode Manuel, l'utilisateur peut régler les TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE ciblés.
   Après mise en marche, l'utilisateur peut appuyer sur START/STOP pour commencer l'exercice dans MANUAL immédiatement sans aucun réglage.
   Le niveau peut être ajusté pendant l'exercice en appuyant sur UP ou DOWN.
5. PROGRAMME
   Avant l'exercice dans le mode Programme, l'utilisateur peut régler la cible TIME.
   Appuyez sur UP et DOWN pour sélectionner le Programme avec 12 profils et appuyez sur ENTER/MODE pour confirmer.
   Le niveau peut être ajusté pendant l'exercice en appuyant sur UP ou DOWN.
6. H.R.C. :

   Avant l'exercice, l'ordinateur demande d'abord à l'utilisateur son AGE pour calculer le pouls ciblé (TARGET pulse). L'utilisateur peut appuyer sur UP et DOWN pour changer le pouls ciblé de 30 à 230.
7. PROGRAMME UTILISATEUR :

   L'utilisateur peut appuyer sur UP, DOWN puis sur MODE pour créer son propre profil (de colonne 1 à colonne 20). L'utilisateur peut tenir la touche MODE pendant 2 secondes pour quitter le réglage du profil.

8. BODY FAT :

9-1 Dans le mode stop, appuyez sur la touche BODY FAT pour commencer la mesure de masse graisseuse.

9-2 Puis l'utilisateur sélectionné (U1~U9) clignote pendant 2 secondes. Et la mesure commence.

9-3 Pendant la mesure, l'utilisateur doit tenir le guidon des deux mains. L'écran affiche "--" "--" pendant 8 secondes jusqu'à ce que l'ordinateur finisse la mesure.

9-4 L'écran affiche le symbole de conseil de masse graisseuse, le pourcentage de masse graisseuse, le BMR, le BMI pendant 30 secondes.

9. RECOVERY :

Après l'exercice, gardez les mains sur les poignées et appuyez sur la touche "RECOVERY". L'affichage de toutes les fonctions s'arrête sauf "TIME" qui commence un décompte de 00:60 à 00:00.

L'écran affiche votre statut de retour au calme de la fréquence cardiaque avec F1, F2….à F6. F1 est la meilleure note, F6 la moins bonne. L'utilisateur peut continuer à s'entraîner pour améliorer son statut de retour au calme de la fréquence cardiaque.

(Appuyez sur RECOVERY à nouveau pour retourner à l'écran principal.)

NOTE :

1. Cet ordinateur nécessite un adaptateur 9V, 500mA.
2. Quand l'utilisateur arrête de pédaler pendant 4 minutes, l'ordinateur entre en mode de sauvegarde de la batterie, tous les réglages et les données d'exercice sont enregistrés jusqu'à ce que l'utilisateur continue l'exercice.
3. Quand l'ordinateur se comporte de façon anormale, veuillez débrancher puis rebrancher l'adaptateur.

CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Attention :

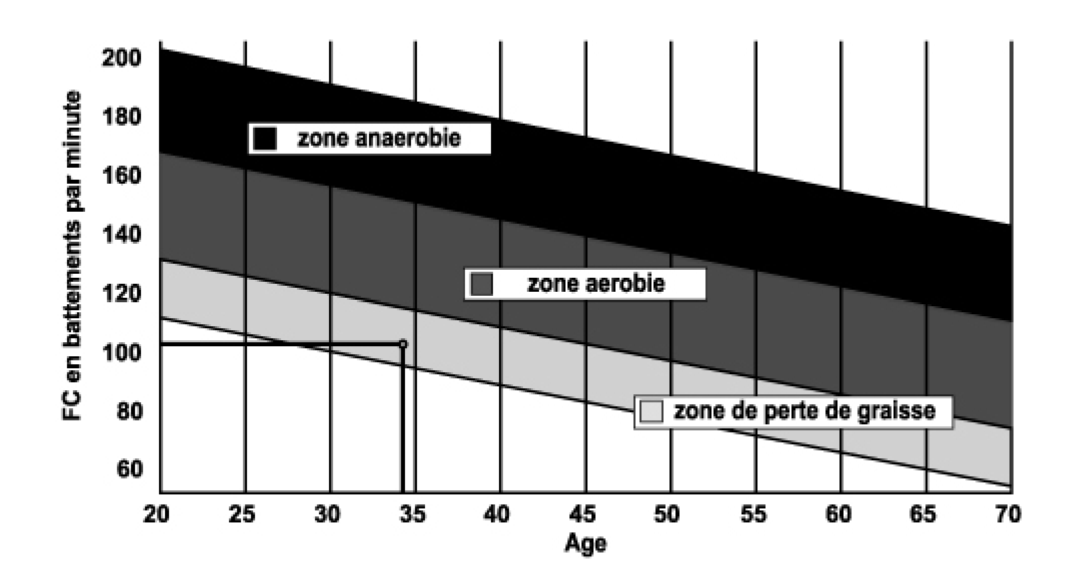
Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

Il permet de développé le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).
Lors d'un entraînement Cardio – Training , les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.
Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

La Zone d'échauffement et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.
La Zone de Perte de Graisse est comprise entre **55 / 65%** de votre FCM.
La Zone Aérobie est comprise entre **65 / 85%** de votre FCM.
La Zone Anaérobie, est comprise entre **85%** de votre FCM et celle ci**.**



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif **(10-20 mn, plus au-delà de 50 ans)** qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).
Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.
Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.
Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobie, 65-85%

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement.** En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.
Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort **(10 à 20 mn).** Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire **(55% de la FCM)** et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.
Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.
Etirez-vous lentement et doucement, il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien.
Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement.**
Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. Bon courage !

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

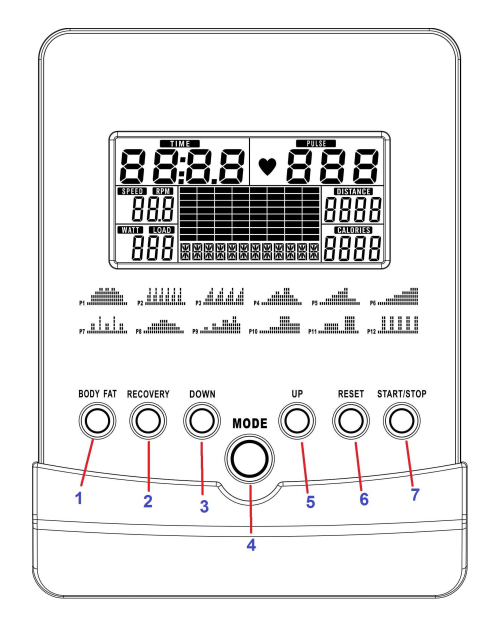
Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

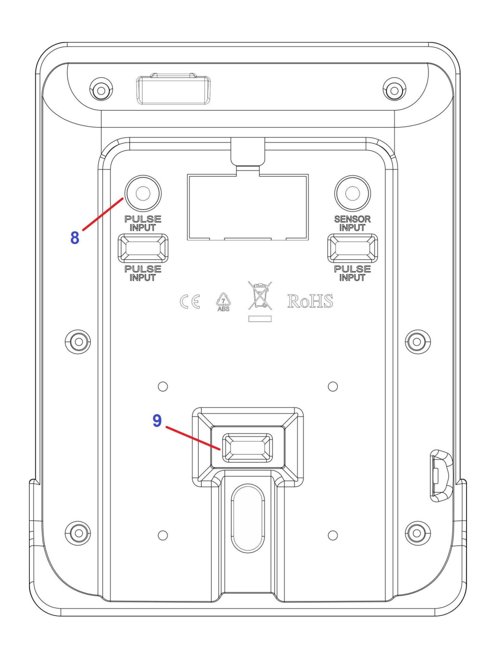
Le nom ou **la référence du produit**.
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
Le **numéro de la pièce** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.

Contacter du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

C.A.R.E
Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167
Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com

GB





BUTTON FUNCTIONS

1. BODY FAT
2. RECOVERY
3. DOWN
4. MODE
5. UP
6. RESET
7. START / STOP
8. PULSE INPUT
9. CABLE

BUTTON FUNCTION:

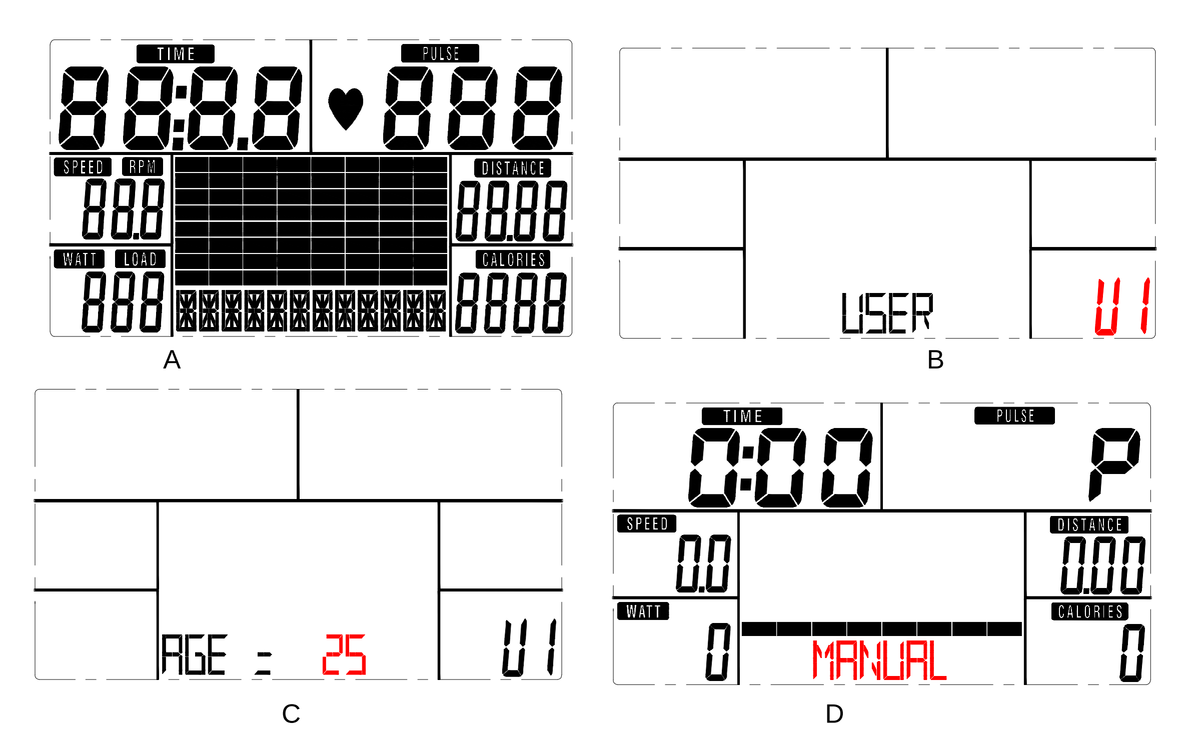
MODE/ENTER	In stop mode, the mode is to confirm all exercise data setting, and enter into program.
RESET	In stop mode, press the button back to main menu.
START/STOP	To start or stop exercise.
RECOVERY	To test hear rate recovery status.
UP	To select training mode and adjust function value up.
DOWN	To select training mode and adjust function value down.
BODY FAT	For body fat measurement

DISPLAY EXERCISE DATA:

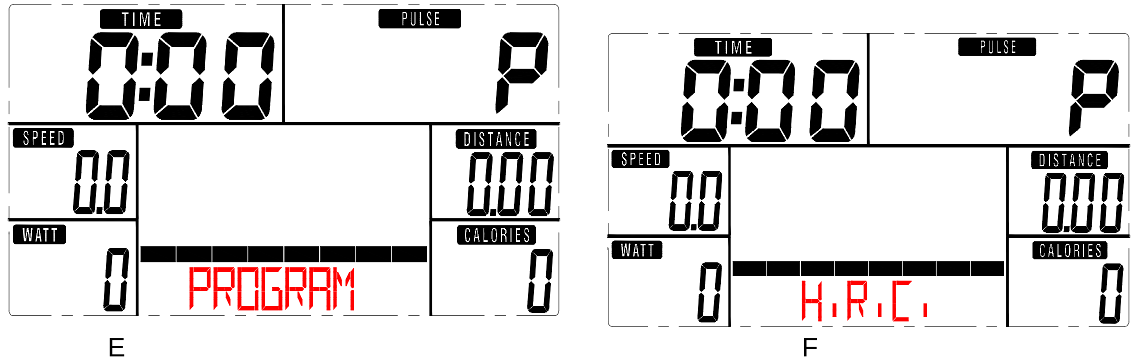
TIME	Display range 0:00~99:99 ; Setting range 0:00~99:00
DISTANCE	Display range 0.00~99.99 ; Setting range 0.00~99.90km
CALORIES	Display range 0~9999 ; Setting range 0~9990
PULSE	Display range P-30~230 ; Setting range 0-30~230
SPEED	0.0~99.9km
RPM	0~999

OPERATION PROCEDURE

1. Connect power supply and computer will power on with a long beep sound, LCD display all segments (drawing A) for 2 seconds and enter into personal data setting mode (gender, age, height and weight) for U1~U4. (drawing B~C)
2. After user data set up, computer will display main menu (drawing D).



3. In main menu, first exercise program MANUAL will flash, user may press UP and DOWN button to select MANUAL →PROGRAM (12 profiles) (drawing E)→PROGRAM→USER PROGRAM→HRC.



4. Quick Start and Manual :

Before exercise in Manual mode, user my set up TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE target.

After power on, user may press START/STOP button to start exercise in MANUAL immediately without any setting.

Level can be adjusted during exercise by press UP or DOWN.

5. PROGRAM□

Before exercise in Program mode, user may set up TIME target.

Press UP and DOWN to select Program with 12 profiles and press ENTER/MODE to confirm.

Level can be adjusted during exercise by press UP or DOWN.

6. H.R.C. :

Before exercise, computer will ask for user AGE first to calculate TARGET pulse. User may still press UP and DOWN to change target pulse from 30 to 230.

7. USER PROGRAM :

User may press UP, DOWN and then press MODE to create his own profile. (from column 1 to column 20) User may hold on pressing MODE button for 2 seconds to quit profile setting.

8. BODY FAT:

8-1 In STOP mode, press the BODY FAT button to start body fat measurement.

8-2 Then selected user (U1~U9) will blinking for 2 seconds. Then start measuring.

8-3 During measuring, user have to hold both hands on the handgrip. And the LCD will display "--" "--" for 8 seconds until computer finish measuring.

8-4 LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage, BMR, BMI for 30 seconds.

9. RECOVERY :

After exercising for a period of time, keep holding on handgrips and press "RECOVERY" button. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00. Screen will display your heart rate recovery status with the F1,F2….to F6. F1 is the best, F6 F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)

NOTE:

1. This computer require 9V, 500mA adaptor.
2. When user stop pedaling for 4 minutes, computer will enter into power save mode, all setting and exercise data will stored until user start exercise again.
3. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

Cardio – Training:

Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age,** as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity**, it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the first training sessions.** Be patient; your performance will quickly improve.

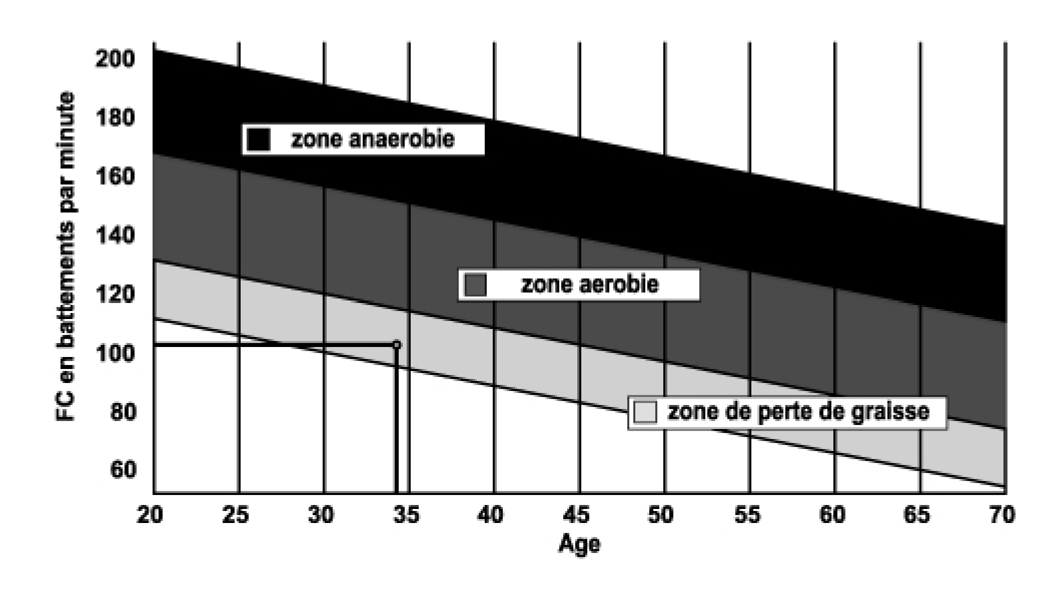
Cardio – Training:

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to eliminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system. The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:
The Maximum Heart Rate (MHR) = 220 - age (180 – age for sedentary people).

The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.
The Fat Loss Zone is between **55 / 65%** of your MHR.
The Aerobic Zone is between **65 / 85%** of your MHR.
The Anaerobic Zone is between **85%** of your MHR and your MHR.

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:
Start each training session by warming up progressively **(10-20 min, more if you are over 50)** which will put your muscles on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse t**o 55% of your MHR** (Maximum Heart Rate)**.**
Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or muscle injury.

2) A work phase:
This is the main part of the training session. Depending on your specific goals and your initial physical condition, weight loss, improvement of cardiovascular resistance (aerobic work), development of stamina (anaerobic work), it is possible to choose the appropriate target zone.

The Fat Loss Zone, 55 – 65%
The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems.** Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR.

- Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session.**
- Exercise **3 or 4 times a week.**

The Aerobic Zone, 65-85%
This zone is recommended for **those who are in good physical condition who train regularly.** By training in this zone, you will improve your physical condition but avoid overworking.

- Duration: 20 to 30 minutes per session.
- Frequency**: At least 3 or 4 times a week.**

The Anaerobic Zone, 85% - MHR
This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina. **The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.**

3) A cooling down phase:
This entails a reduction of exertion **(10 to 20 min). I**t enables you to return your cardiovascular system to normal **(55% of your MHR)** and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This

relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

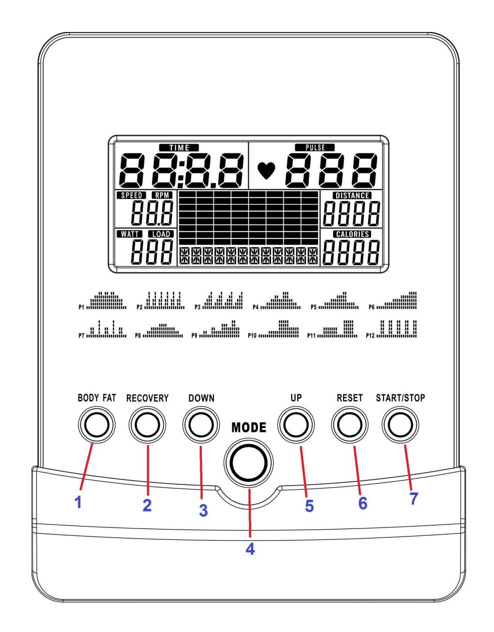
To order spare parts

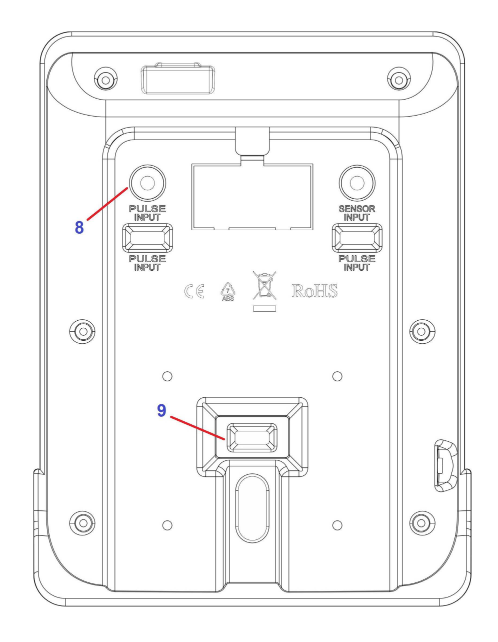
To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

The name or **reference of the product.**
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.
The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the product described in this manual.

Contact us from Monday to Friday between 10h00 and 12h00 and 14h00 and 17h00 (except for public holidays).

C.A.R.E.
After Sales Service
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167
Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com





Función de las teclas

1 Tecla Body Fat
2 Cálculo del tiempo de recuperación
3 Tecla Down
4 Tecla Modo
5 Tecla Up
6 Tecla puesta a cero
7 Tecla Start / Stop
8 Conexión de la empuñadura
9 Conexión del cable

FUNCIÓN DE LAS TECLAS:

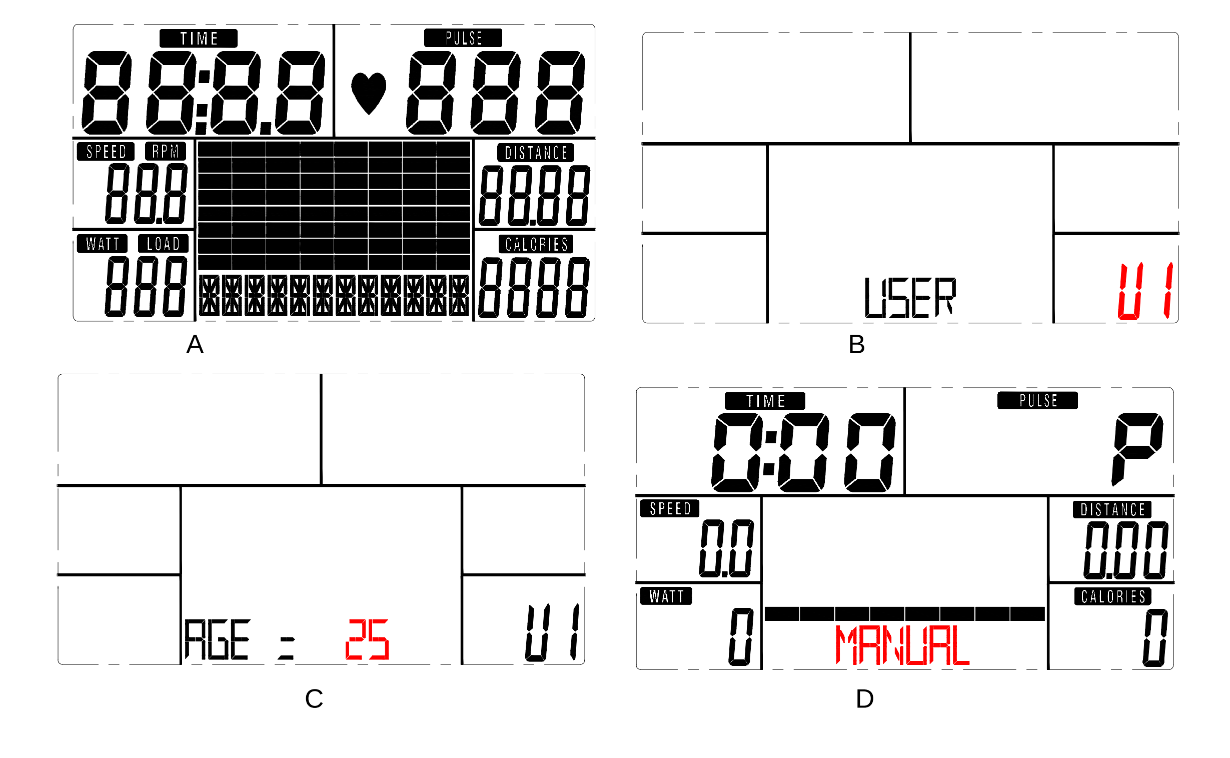
MODE/ENTER (modo/seleccionar)	En modo Stop, el modo permite confirmar todos las configuraciones de datos y a acceder al programa.
RESET	En modo Stop, pulse esta tecla para volver al menú principal.
START/STOP (inicio/parada)	Para iniciar o detener el ejercicio.
RECOVERY (recuperación)	Para probar el estado de retorno de la frecuencia cardíaca a un estado de calma.
UP (arriba)	Para seleccionar el modo de entrenamiento y ajustar un valor superior.
DOWN (abajo)	Para seleccionar el modo de entrenamiento y ajustar un valor inferior.
BODY FAT (grasa corporal)	Para medir la masa grasa.

VISUALIZACIÓN DE LOS DATOS DEL EJERCICIO:

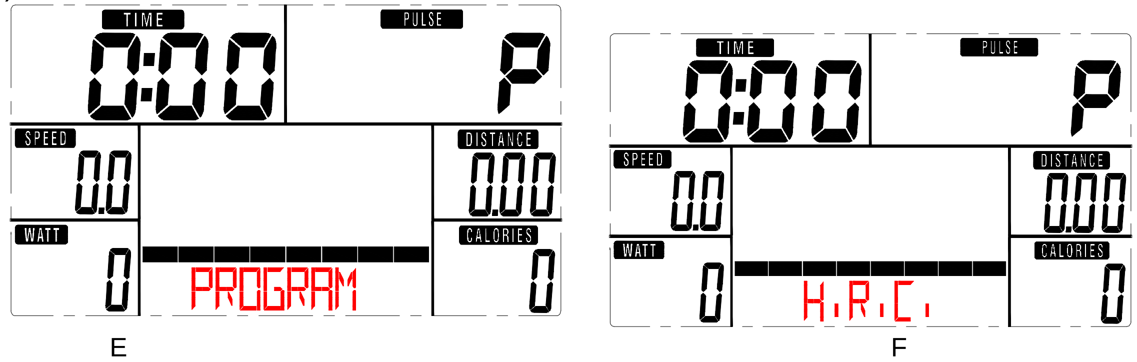
TIME (tiempo)	Visualización 0:00~99:99 ; Configuración 0:00~99:00
DISTANCE (distancia)	Visualización 0:00~99:99 ; Configuración 0:00~99:90km
CALORIES (calorías)	Visualización 0~9999 ; Configuración 0~9990
PULSE (pulso)	Visualización P-30~230 ; Configuración 0-30~230
SPEED (velocidad)	0.0~99.9km
RPM (revoluciones por	0~999

MODO DE EMPLEO

1. Conectar la toma y el ordenador se enciendo con un pitido largo, la pantalla muestra todos los segmentos (dibujo A) durante 2 segundos y entra en modo de configuración de la información personal (sexo, edad, altura y peso) para U1~U4. (dibujo B~C)
2. Tras la visualización de los datos, el ordenador muestra el el menú principal (dibujo D).



3. En el menú principal, el primer programa MANUAL parpadea, el usuario puede utilizar las teclas UP y DOWN para seleccionar MANUAL →PROGRAM (12 perfiles) (dibujo E)→PROGRAM→USER PROGRAM→HRC.



4. Inicio rápido y Manual:
   Antes del ejercicio en el modo Manual, el usuario puede ajustar los valores de TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSO deseados.
   Una vez puesto en marcha, el usuario puede pulsar START/STOP para iniciar el ejercicio en MANUAL inmediatamente sin ningún ajuste.
   Es posible ajustar el nivel durante el ejercicio pulsando UP o DOWN.
5. PROGRAMA
   Antes del ejercicio en el modo Programa, el usuario puede ajustar el valor deseado de TIME.
   Pulsar UP y DOWN para seleccionar el Programa con 12 perfiles y pulsar ENTER/MODE para confirmar.
   Es posible ajustar el nivel durante el ejercicio pulsando UP o DOWN.
6. H.R.C. (control de la frecuencia cardíaca, por sus siglas en inglés):
   Antes del ejercicio, el ordenador pide al usuario que introduzca AGE (edad) para calcular el pulso deseado (pulso TARGET). El usuario puede pulsar UP y DOWN para modificar el pulso deseado de 30 a 320.
7. PROGRAMA USUARIO:
   El usuario puede pulsar UP y DOWN y finalmente MODE para crear su propio perfil (de columna 1 a columna 20). El usuario puede pulsar la tecla MODE durante 2 segundos para abandonar la configuración del perfil.
8. BODY FAT (grasa corporal):
   8-1 En el modo STOP, pulsar la tecla BODY FAT para iniciar la medida de la masa grasa.

8-2 A continuación el usuario seleccionado (U1~U9) parpadea durante 2 segundos. Comienza el cálculo.

8-3 Durante el cálculo, el usuario debe sujetar el manillar con las dos manos. La pantalla muestra “--” “--“ durante 8 segundos hasta que el ordenador termina el cálculo.

8-4 La pantalla muestra el símbolo de masa grasa, el porcentaje de masa grasa, el BMR, IMC durante 30 segundos.

9. RECOVERY (recuperación):

Tras el ejercicio, mantenga las manos en las empuñaduras y pulse la tecla "RECOVERY".
Se detiene la visualización de todas las funciones menos "TIME" que comienza una cuenta atrás de 00:60 a 00:00.
La pantalla muestra su estado de retorno de la frecuencia cardíaca a un estado de calma con F1, F2...hasta F6. F1 es la mejor puntuación; F6 la peor. El usuario puede continuar entrenándose para mejorar su estado de retorno de la frecuencia cardíaca a un estado de calma.
(Pulsar de nuevo RECOVERY para volver a la pantalla principal.)

ATENCIÓN:

1. Este ordenador requiere un adaptador 9V, 500mA.
2. Cuando el usuario deja de pedalear durante 4 minutos, el ordenador entra en modo de ahorro de batería, todas las configuraciones e información del ejercicio se almacenan hasta que el usuario retome el ejercicio.
3. Si el funcionamiento del ordenador no es normal, se ruega desconectar y volver a conectar el adaptador.

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Importante:
Antes de programar su entrenamiento es imprescindible tener en cuenta su edad, especialmente en el caso de personas mayores de 35 años, así como su forma física. Si lleva usted un modo de vida sedentario sin actividad física regular, es muy importante que consulte a su médico para determinar el nivel de intensidad de su entrenamiento. Una vez determinado, no intente conseguir su nivel máximo durante las primeras sesiones. Tenga paciencia, su rendimiento aumentará rápidamente.

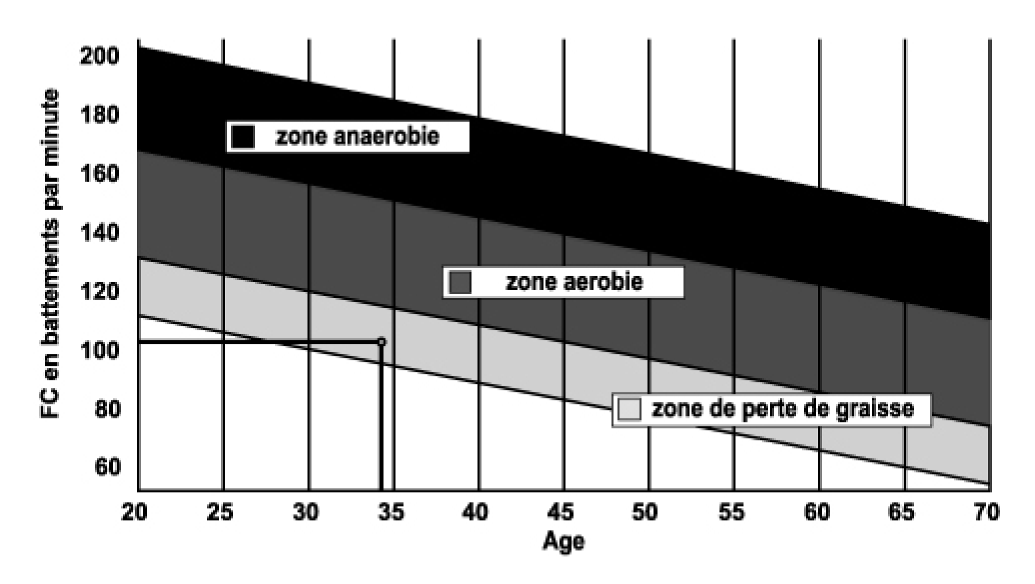
El entrenamiento Cardio – Training

Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardiaca / vasos sanguíneos).
Durante un entrenamiento Cardio – Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera el ritmo cardiaco, enviando una mayor cantidad de oxígeno al organismo a través del sistema cardiovascular. Como con cualquier otro músculo, cuanto más ejercicio se haga de manera regular y repetitiva, más se desarrollará el corazón. En la vida cotidiana, esto se traduce en una mayor capacidad para soportar esfuerzos físicos considerables, y en un aumento de las facultades mentales.

Definición de su zona de trabajo

La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

La zona de calentamiento y **enfriamiento** es igual al **55%** de su FCM.
La zona de pérdida de grasa está comprendida entre el **55% y el 65%** de su FCM.
La zona aeróbica está comprendida entre el **65% y el 85%** de su FCM.
La zona anaeróbica está comprendida entre **85% y el 100%** de su FCM.



1) Una fase de calentamiento
Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo **(10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años)** que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardiaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardiaca máxima).
Mantenga su frecuencia cardiaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento.
Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo
Ésta es la parte principal del entrenamiento.
Dependiendo de sus objetivos concretos, <u>pérdida de peso</u>, <u>mejora de la resistencia cardiovascular</u> (trabajo aeróbico), <u>desarrollo de la resistencia</u> (trabajo anaeróbico), podrá escoger la zona objetivo adecuada.

<u>La zona de pérdida de grasa (55 – 65%)</u>
La frecuencia cardiaca debe ser baja, y la duración del ejercicio bastante larga. Esta es la zona recomendada para las **personas que retoman una actividad física** después de mucho tiempo, que **desean reducir el exceso de peso** o que están **expuestos a problemas cardiacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardiaca (FC) debe estar comprendida entre el 55% y el 65% de la FCM.
- Aumente gradualmente la sesión **de 30 a 60 minutos**
- Ejercítese **3 ó 4 veces a la semana**

<u>La zona aeróbica (65 – 85%)</u>
Esta zona es la recomendada para **aquellos que tienen una buena forma física y que se entrenan regularmente**. Entrenándose en esta zona aumentará su forma física evitando al mismo tiempo el cansancio excesivo.
- Duración: **de 20 a 30 minutos por sesión**
- Frecuencia: **al menos 3 ó 4 veces a la semana**

<u>La zona anaeróbica (85% - FCM)</u>
Esta zona está prevista únicamente para atletas consumados, y se recomienda no utilizarla nunca sin la aprobación o supervisión de un médico. Esta zona es sólo para personas con mucho entrenamiento. Se utiliza para un entrenamiento en intervalos (o para carreras cortas de esprint) para ayudar a mejorar o medir el nivel de resistencia.
El tiempo de entrenamiento en esta zona debe ser breve por el elevado riesgo de accidentes.

3) Una fase de enfriamiento

Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas.
Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.
Estírese lentamente y con suavidad, nunca hasta un punto tal que llegue a sentir dolor. Mantenga cada estiramiento de 30 a 60 segundos mientras espira.

Controle su progreso

A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia cardiaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana.
Si por el contrario **su frecuencia cardiaca en reposo es más alta de lo normal**, tendrá que **reposar o reducir la intensidad del entrenamiento**.

Frecuencia de entrenamiento
Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión
2 ó 3 sesiones por semana = aproximadamente 30 minutos por sesión
1 ó 2 sesiones por semana = aproximadamente 50 minutos por sesión

* Se refiere a la zona de trabajo. Las duraciones indicadas no tienen en cuenta las fases de calentamiento y enfriamiento.
No se desanime durante las primeras sesiones, motívese planificando zonas de entrenamiento fijas. ¡Ánimo!

Se podrán reemplazar cualesquiera materiales o piezas defectuosas únicamente tras la recepción de los mismos, gastos de envío a cargo del remitente. No se aceptará ninguna devolución de mercancía sin nuestro previo acuerdo.

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:
El nombre o la **referencia del producto**.
El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

Nuestro horario de atención al público es de lunes a viernes de 10:00 a 12:00 y de 14:00 a 17:00 horas, (excepto festivos).

C.A.R.E Servicio Posventa
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167
Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Correo electrónico: sav@carefitness.com


CARE
FITNESS